

**Qi Gong et Chant**  
*Par Sylvie Heyvaerts*  
**Professeur de Qi Gong**

La voix répond à chacune de nos émotions, elle demande un équilibre subtil de l'énergie et de la détente, un lâcher-prise qui place presque le chant au rang d'un art...martial.

Parmi toutes les techniques corporelles qui nous viennent d'Orient, le Qi Gong (prononcé Chi Kong) est une discipline encore peu connue du grand public en Europe.

En quoi consiste le Qi Gong, à partir de quelle conception de l'être s'est-il édifié ? En quoi peut-il concerner les chanteurs ?



Pour s'en faire une représentation, on peut rapprocher le Qi Gong du Tai-Chi. Ce sont des mouvements lents, souples, qui donnent à celui qui les contemple l'impression d'être réalisés en apesanteur ou dans un milieu plus dense que l'air. Il s'en dégage une sensation d'harmonie, de facilité, de concentration.

Présenté souvent comme une « gymnastique chinoise », le Qi Gong est en fait un « art corporel » à part entière.

Il s'est développé à partir des concepts fondateurs de la médecine énergétique chinoise, il n'a cessé d'évoluer en lien avec elle.

Il fait aujourd'hui l'objet de recherches intensives dans le cadre des services hospitaliers chinois, et est considéré comme l'un des piliers de la médecine traditionnelle au même titre que l'acupuncture et la phytothérapie.

Le premier principe de cette médecine traditionnelle est celui selon lequel l'homme fait partie de la nature et ne peut s'en abstraire : ce qu'il respire, ce qu'il mange, l'environnement dans lequel il vit, le climat et le rythme des saisons ont sur lui une influence importante.

Le principe corollaire est que l'homme forme un tout. Le corps humain est un système parfaitement intégré, capable de s'auto-réguler et dont toutes les fonctions interagissent et se soutiennent.

Ce qui va permettre cette auto-régulation c'est la bonne circulation de l'énergie. Le Qi Gong signifie « cultiver l'énergie ». « Qi » désigne l'énergie et « Gong » la pratique, le travail .

Le concept du « Qi » a-t-il un équivalent dans notre culture occidentale ?

Le Qi ce serait, tout à la fois, la circulation du sang, de la lymphe, du liquide céphalo-rachidien, l'influx nerveux, et même l'électromagnétisme humain. Cette énergie est véhiculée par les veines et les artères, les canaux lymphatiques, les nerfs, et suit également les trajets des méridiens d'acupuncture, qui relie chaque organe à la surface du corps.

Les études récentes sur les fascias nous amènent à une compréhension de ce qu'est un méridien.

Le fascia ou tissu conjonctif, est un tissu de jonction. Il soutient les organes et les muscles et relie sans rupture toutes les parties du corps.

Dans une approche dynamique le fascia est ce qui transforme une somme d'individualités anatomiques en une unité fonctionnelle ; il enveloppe, sépare, relie.

Les fascias sont constitués de micros tuyaux dans lesquels circule le LCR (Liquide Céphalo-Rachidien) produit par le cerveau qui répare et régénère les cellules.

Le moteur qui pulse toute cette énergie, c'est la respiration.

L'objectif essentiel du Qi Gong va donc être d'approfondir la respiration tout en détendant, en dénouant l'ensemble des fascias de façon à ce que le LCR puisse être pulsé dans tous les micros tuyaux avec une forte pression. C'est la pression et non l'armature qui va soutenir la structure entière du corps et lui donner sa vitalité.

On peut aller jusqu'à dire que le Qi Gong s'est édifié sur une conception pneumatique du corps.

En effet la respiration va être perçue dans toute son ampleur, comme un acte global impliquant l'ensemble du corps. On respire avec le diaphragme thoracique, mais, à cette respiration amplifiée participe également le diaphragme pelvien, le diaphragme crânien, le palais souple, la voûte plantaire, la paume des mains, la colonne vertébrale. Les Chinois disent « L'homme véritable respire jusqu'aux talons ».

On en vient à ressentir son corps tout entier comme une seule cellule respirante, s'élargissant ou se concentrant de l'inspir à l'expir. Puis la présence à cette respiration s'estompe, et, ce qui domine c'est un sentiment de calme vigilance, comme si l'attention elle-même devenait plus spacieuse.

C'est là qu'intervient ce qui fait vraiment la profondeur et la force de cette discipline ; l'esprit détendu envoie vers le corps des images visualisées qui vont aider à la bonne circulation de l'énergie et au bon fonctionnement des organes. Cela ne se fait pas dans l'effort, mais plutôt en accompagnant les sensations de plaisir et d'énergie par des images, des couleurs, en les reliant à des éléments naturels : l'eau, le feu, le bois, la sève qui monte, la terre, etc....

Quand on entre dans cet état on sent très nettement la réponse du corps : la circulation du sang amène des sensations de chaleur et d'énergie dans le ventre, les reins, les membres. Il peut venir plus d'« eau à la bouche », l'esprit est plus rapide et les sens sont plus aiguisés.

C'est à ce moment-là aussi qu'apparaît presque toute seule l'envie de chanter. Le corps est dans sa verticale, sans tensions, sans fixités. La respiration est profonde, les cordes vocales sont lubrifiées. L'esprit est vif, le cœur sans inquiétude, c'est un état particulièrement favorable pour percevoir avec finesse les sensations liées au chant.

Comment peut-on pratiquer le Qi Gong ?

Que ce soit en groupe ou bien chez soi, le Qi Gong peut être pratiqué par toute personne quel que soit son âge.

Bien qu'il soit préférable, pour pénétrer dans l'esprit du Qi Gong, de pratiquer avec un professeur. Nous vous proposons ici à titre d'exemple quelques exercices très simple, qui permettent rapidement de rendre la respiration plus profonde, de détendre les muscles du cou et de la mâchoire, et d'associer de façon fluide le geste et la voix.

Bibliographie :

Yves Réquéna, à la découverte du Qi Gong, éd. Trédaniel.

Yves Réquéna, La Gymnastique des gens heureux, éd. Trédaniel.

JianLiu Jiun, La Quintessence du Qi Gong, éd. du Quimétao.

Sylvie Heyvaerts et Michel Hart, Chant et Qi Gong, éd. Trédaniel.

## Exercice de Qi Gong pour le chant Réunir le ciel et la terre

### LES BIENFAITS DE CET EXERCICE

*Régularise et approfondit la respiration. Calme l'esprit. Renforce l'énergie des reins.*

Pour les chanteurs, on peut sonoriser l'expir sur un son bouche fermée allant de l'aigu vers le grave.



Monter les bras en sentant l'inspiration se faire naturellement



Descendre les bras paumes vers le sol en expirant. Rester souple sur les genoux.  
Détendre la mâchoire, le visage, le cou, les épaules.